

МУЗЫКА КАК СПОСОБ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ

О.К. Войтко, Т.А. Баденникова
Республика Беларусь, г. Минск, БГПУ
Voitko25@mail.ru

*«Музыка воодушевляет весь мир, снабжает души крыльями,
способствует полету воображения. Музыка придает жизнь
и веселье всему существующему... Ее можно назвать
воплощением всего прекрасного и всего возвышенного»*
Платон

Целебное воздействие музыки на организм человека известно еще с древних времен. Авиценна и Пифагор применяли музыку не только в воспитании, но и лечении человека. Древняя китайская теория музыки ориентировалась на пятиступенчатый звуковой ряд, который отождествлялся с одним из пяти элементов (огнем, водой, деревом, землей и металлом). На протяжении всей древнекитайской истории многие целители использовали соответствие пяти музыкальных элементов пяти внутренним органам (сердце, печень, почки, легкие, селезенка) в качестве основы для лечения болезней с помощью музыкальной терапии.

В современной школе все чаще сталкиваемся с новой «болезнью» молодых людей XXI в. – эмоциональной глухотой (замена интереса к объектам искусства виртуальным миром). Растет число детских правонарушений, молодежи свойственно агрессивное поведение, привычным становится состояние стресса, усталости, умственной перенагрузки.

Музыкотерапия – вид арт-терапии, использующий музыку в качестве средства, позволяющего нормализовать психоэмоциональное состояние. Доказано, что музыка является эффективным средством регуляции системности работы двух полушарий мозга. Специальные исследования физиологов подтвердили влияние музыки на различные системы человека (А.А. Осипова, 2002). Различные аспекты музыкотерапии представлены в работах Л.С. Брусиловского (1971), В.Ю. Завьялова (1995), К. Швабе (1974) и др.

Представители формализма утверждают, что музыка состоит из звуковых форм, не имеющих содержания, отличного от них самих. Однако, А.С. Рубинштейн отмечает: «Каждый сочинитель пишет не только в каком-нибудь тоне, размере или ритме ноты, но вкладывает известное душевное настроение, то есть программу, в свое сочинение и уверен, что исполнитель и слушатель сумеют ее угадать» (А.С. Рубинштейн, 1984). В наиболее прямом и непосредственном смысле содержанием музыки являются чувства, эмоции, настроения. Отдельные музыкальные произведения, в зависимости от характера содержания, в разной степени требуют общей, немusicalной подготовки. В наименьшей мере это относится к произведениям, имеющим в целом эмоциональное содержание, в наибольшей мере к тем, которые связаны с большим интеллектуальным содержанием.

Исследование, целью которого было: определить влияние музыки на психоэмоциональное состояние учащихся, было проведено в г. Светлогорске. Контингент испытуемых: 152 учащихся гимназии №1 (7, 10 классы). Методы исследования: анкетирование (первый этап), тестирование – методика САН (второй этап), метод математической обработки данных. Анкета включала 3 вопроса: 1. Как часто вы слушаете музыку? 2. С какой целью? 3. Меняется ли ваше настроение после прослушивания музыки? Как? Музыкальный жанр при этом не имел значения. В результате исследования было выявлено, что 98 % учащихся слушают музыку ежедневно с целью улучшения своего психоэмоционального состояния, снижения напряжения после тяжелого учебного дня («отдохнуть», «расслабиться», «для души», «чтобы заснуть», «хочется»). И только 2 % опрошенных отметили, что слушают музыку редко. Прослушивание музыки у 100 % испытуемых влияет на изменение настроения. У 62 % настроение меняется в лучшую сторону («улучшается настроение», «становится веселее», «проходит грусть», «улетучиваются проблемы»); у 38 % испытуемых эмоциональное состояние меняется в зависимости от того, к какому музыкальному жанру относится композиция.

На втором этапе исследования учащимся (12 учащихся 7-го и 16 учащихся 10-го классов) было предложено прослушать (рецептивная форма музыкотерапии) 5 музыкальных произведений различных жанров: рок (группа «Король и шут» – «Вампир»), классика (И.С. Бах «Пrelude №2», Бетховен «Лунная соната», «Пастораль»), джаз (оркестр «James Last» – «Paradiso»). Исследование проводилось после уроков в 15.00. До и после прослушивания музыкальных произведений оценивалось психоэмоциональное состояние испытуемых (самочувствие, активность, настроение). Сила выраженности каждой характеристики оценивалась по 7-балльной шкале. Оценка каждого показателя психоэмоционального состояния, превышающая 4 балла, говорит о благоприятном состоянии испытуемого. В результате исследования по шкале «Самочувствие» до и после прослушивания было выявлено 4,53 балла против 5,56 баллов; по шкале «Активность» – 4,04 балла против 4,76 баллов; по шкале «Настроение» – 5,66 баллов против 5,75 баллов.

Несмотря на благоприятное состояние испытуемых до прослушивания музыкальных композиций, все же их оценки стали выше, следовательно, улучшилось психоэмоциональное состояние после прослушивания музыки (в частности классической).

Использование музыкотерапии является одним из приоритетных способов регуляции психоэмоционального состояния учащихся. В повседневной жизни наблюдаем, как молодые люди активно слушают музыку различных жанров не только дома, но и в общественных местах, в транспорте. Проведенное исследование показало, что музыка оказывает благотворное влияние на психоэмоциональное состояние человека и в руках специалистов может привести к снижению агрессивности, раздражительности, повышению активности, работоспособности учащихся.



Литература

1. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 512 с.
2. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д.Я. Райгородский; под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: «БАХРАХ», 1998. – 672 с.
3. Рубинштейн, С.Л. Эмоции / С.Л. Рубинштейн // Психология эмоций. Тексты / В.К. Вилюнас [и др.]; под ред. В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – 288 с.